

INLEIDENDE TEKST VOOR THUISOEFENINGEN NAH

Bij een halfzijdige verlamming door een beroerte of ander hersenletsel is het zinvol veel te oefenen om uiteindelijk weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren.

Ook als U niet zoveel bewegingen kunt doen, heeft het wel zin om te oefenen. In het begin zijn de oefeningen misschien moeilijk. Laat U daardoor niet ontmoedigen, maar probeer het toch. Zelfs een oefening in gedachten doen heeft zin.

De oefeningen zijn ingedeeld in verschillende niveaus. Doe de oefeningen die het meest geschikt zijn voor u.

Niveau 1 : voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been.

- Hoofdbewegingen
- Rompoefeningen
- Beweglijkheid heupen en onderrug
- Mobiliserende schouderoefeningen
- Mobiliserende schouderoefeningen aan tafel
- Mobiliserende armoefeningen in zit
- Mobiliserende elleboogoefeningen
- Mobiliserende polsoefeningen
- Mobiliserende hand en vingeroefeningen
- Sensibiliteit

Niveau 2 : voor mensen met ene functie in arm/been.

- Armoefeningen zonder actieve handvaardigheid
- Armoefeningen met grove handvaardigheid

Niveau 3 : voor mensen met bijna volledige functie van arm/been

- Armoefeningen met beginnende fijne handvaardigheid
- Armoefeningen met fijne handvaardigheid
- Handkrachtoefeningen

Oefeningen voor de onderste ledematen werden niet in niveaus ingedeeld.

- Stretchoefeningen voor voet, been, bekken.
- Oefeningen op beweglijkheid en kracht in aangedane been en voet.

Hoe oefenen?

- Wij raden aan om 3x per dag 10 tot 20 minuten te oefenen. Dit zal misschien niet altijd lukken maar alle beetjes helpen.
- Neem voldoende rust.
- Kies telkens een variatie van oefeningen op u niveau en wissel af dag per dag.
- Probeer de meeste oefeningen in het begin 5 à 10x te herhalen. U kunt de oefening lichter maken door hem minder vaak te herhalen. U kunt de oefening zwaarder maken door hem vaker te herhalen.

Voorkom klachten van vingers en schouder.

- Bij het doen van oefeningen mag u geen pijn voelen. Ga niet verder als u pijn voelt.
- Laat de arm niet zonder steun naar beneden hangen, maar leg hem steeds op tafel/kussen.
- Hef je arm nooit hoger dan schouderhoogte!
- Het is belangrijk om bewegingen rustig en gelijkmatig uit te voeren. Oefen niet te snel en krampachtig!
- Gebruik de handgreep/beschermgreep om je aangedane hand te begeleiden bij het oefenen in het eerste niveau.



*Beschermgreep hand
= ondersteun je aangedane
arm door je niet aangedane
duim in de handpalm van je
aangedane hand te leggen*



*Beschermgreep arm
= ondersteun je aangedane arm
met je niet aangedane arm*

Tips voor mantelzorger.

- Help niet te veel: laat degene die oefent zoveel mogelijk zelf de oefening doen.
- Wees stimulerend, toon begrip als het volhouden van de oefening soms moeilijk is.
- Lees indien nodig stap voor stap de instructies voor. Of doe de oefening voor.
- Heb oog voor een goede uitgangshouding, Let op of hij/zij niet onbewust andere lichaamsdelen aanspant.
- Let op dat ze zeker geen pijn hebben tijdens het oefenen. (gezicht vertrekt of geluid maken)
- Heb oog voor voldoende veiligheid.

SUCCES!